СОЗНАНИЕ 26.06.2021 КНИГИ

«Чем сильнее мы чего-то боимся, тем больше делаем для того, чтобы это сбылось»

Психотерапевт — о тревогах, страхе будущего, синдроме самозванца и чувстве вины

Автор Редакция Reminder

Hailey Kean / Unsplash

Есть много определений тревоги, но, кажется, лучше всего она укладывается в формулу «беспокойство плюс беспомощность». Беспокойство — из-за того, что еще не произошло. Беспомощность — из-за того, что не можешь предотвратить плохое, будь то старость, расставание, неудача, болезнь или изменение валютного курса. Но есть у тревоги еще одно парадоксальное свойство: внешне обращенная в будущее, внутренне она всегда отражает настоящее. Страх за завтрашний день — это зеркало того, что происходит с нами здесь и сейчас. А перенос этого чувства на день, месяц или год вперед просто позволяет сделать его чуть менее невыносимым. Откуда берутся наши тревоги, что они означают на самом деле и можно ли взять их под контроль — в главе из книги «Между роботом и обезьяной» практикующего гештальт-терапевта Ильи Латыпова.

Знаменитый британский социолог Зигмунд Бауман как-то назвал нашу эпоху «текучей современностью». Мне очень нравится это слово — «текучая». В прошлом мир для простого человека был достаточно прост и понятен. Твое происхождение определяло то, чем ты занимаешься. Родился крестьянином — в подавляющем большинстве случаев им и останешься до конца жизни. Дети ремесленников продолжали дело отцов, и их жизнь регулировалась традицией или, если говорить про европейское Средневековье, цеховыми правилами, которые иногда регулировали даже фасон одежды. Все общества прошлого были снизу доверху зарегламентированы традицией, законом или религией. Это, с одной стороны, ограничивало социальную мобильность, а с другой — обеспечивало ощущение безопасности. Ты не один на один с миром, ты — часть определенной общности людей, и если будешь следовать ее правилам — она тебя примет и защитит в случае возникновения проблем.

Простолюдин мог выбиться в «большие люди», но чаще всего это происходило во времена социальной нестабильности: войн, восстаний, революций, больших перемен в экономическом укладе. Старые связи распадаются, и тебе приходится отчаянно вертеться и искать себе новое место, пробивать собственную дорогу в жизни вместо привычных, проторенных предками колей. С одной стороны, это дает свободу, с другой — постоянную, фоновую тревогу.

С переживанием тревоги есть забавный парадокс: будучи порождением неопределенности и неизвестности, она одновременно не имеет общепринятого и четкого определения. Один из основателей гештальт-терапии, Фредерик Перлз, под тревогой подразумевал остановленное общее возбуждение человека. Чем меньше себе позволяешь выражать возникшие чувства, потребности и интересы вовне или действовать в соответствии с ними, тем богаче и интенсивнее у человека внутренняя жизнь. Наверняка вы замечали за собой, что когда что-то кому-то не договорили или не высказали то, что думаем, то проговариваем их уже после, «про себя». Или раз за разом проигрываем в воображении желаемые сценарии развития событий вместо неудавшегося реального взаимодействия. Незавершенные или завершившиеся, но не так, как нам хотелось бы, действия — источник внутреннего напряжения, которое человек распознает как тревогу. Зачастую мы можем вообще забыть о причинах, которые вызвали напряжение, а оно — остановленное когда-то — остается в теле. Так и получается, что тревога — это остановленное возбуждение, при котором мы уже потеряли объект, на который оно направлено. В этом случае лучший способ «профилактики» такой тревоги — учиться или выражать напрямую свои мысли, чувства, эмоции и делать то, что мы хотим сделать, или же, если это по каким-либо причинам невозможно, — честно признаться себе в этом, отгрустить-отгоревать эту невозможность и через грусть — отпустить. Например, если мы не сказали каких-то очень важных слов близким, которые умерли, это может превратиться в общее беспокойство что-то упустить с теми, кто еще жив, или в постоянный страх их потерять. Путь к снижению тревоги здесь — или выразить несказанное вслух (может быть, перед могилой или обращаясь к нему), принимая свою печаль и грусть от того, что не высказали этого ранее, или принять то, что да, не успели, и это очень печально (и это нормально — чего-то не успеть, потому что все мы люди, а не знающие все и вся существа).

Однако чаще под тревогой мы подразумеваем предвосхищение чего-то неприятного в будущем. Но если страх — это ожидание определенной опасности (и мы можем, признав и приняв этот страх, подготовиться к нему), то тревога не имеет ясного объекта, чего бояться. Лучше всего, на мой взгляд, ее передает фраза «что-то страшное грядет». Причем эта тревога может быть как ситуативной, привязанной к текущим событиям, так и общей — постоянное ожидание каких-то непредвиденных, неожиданных плохих событий на протяжении всей жизни. А если события непредвиденные, то мы одновременно лишаемся ощущения контроля над своей жизнью — ситуативного или тотального. Эту тревогу можно назвать «тревогой-ожиданием».

Многим людям знакомо это состояние: чем дольше длится «хороший» период в отношениях или в целом в жизни, тем сильнее нарастает тревога. Как будто обязательно настанет расплата. Поэтому даже в спокойные моменты жизни нет никакого ощущения безопасности, более того, как раз во время скандалов или возникновения сложностей наступает даже некоторое облегчение. Мне это напоминает человека, который в сталинские времена десять лет ожидал в тревоге своего ареста, и когда его наконец арестовали, он впервые за все эти годы уснул на нарах сладким сном младенца.

Жизненный опыт, который приводит к такому переживанию жизни как постоянному ожиданию катастрофы, разный. Один из них — это жизнь в семье, в которой не было принято прямо и сразу, по мере их возникновения, разговаривать о проблемах и своих негативных чувствах, связанных с ними. И тогда периоды затишья между бурными скандалами — это вовсе не мирное время, когда можно расслабиться. Нет, все члены семьи, включая детей, ощущают, что сейчас идет период накопления мелкого и большого недовольства, которое не высказывается. И чем дольше «мир», тем сильнее потом будет взрыв. Худой мир, который вроде как лучше доброй ссоры, в итоге превращался в напряженное ожидание атаки.

Поэтому, как это ни парадоксально, ощущение безопасности человека в мире и в отношениях рождается из возможности прямо, без унижений и без разрыва отношений говорить с близким человеком о своем недовольстве и злости, о своих желаниях и потребностях, обсуждать разногласия. Психотерапевтические группы становятся безопасны не тогда, когда все друг друга хвалят и подбадривают, а когда становится возможным в них говорить о сложных переживаниях, в том числе и в отношении членов группы: «я злюсь на тебя», «я боюсь тебя». Говорить — и не быть отвергнутым с порога, а выслушанным и признанным в своем праве чувствовать то, что ты чувствуешь. Для меня в свое время это было настоящим открытием, кстати. Психологическая безопасность в отношениях порождается свободой, а не запретами, как кажется множеству людей. И тогда периоды мира — это действительно мир, ведь ты точно знаешь — если партнеру что-то не нравится, он об этом скажет и вы сможете это обсудить, а раз не говорит — значит, мир.

Если разговор о себе чреват реальным риском психологического и физического насилия, то никакие самозапреты на выражение «опасных» чувств и мыслей не помогут почувствовать себя в убежище, и мирные паузы между скандалами — действительно предвестники беды. И иногда это проецируется на внешний мир, как будто он нами хронически недоволен и копит-копит свое раздражение, чтобы рано или поздно обрушиться с претензией. Какая уж тут безопасность.

В других случаях тревога-ожидание рождается из популярной идеи жизни как чередования «черных и белых полос» и «если много смеетесь — будете много плакать». Ощущение того, что в этой жизни за все нужно платить и, соответственно, за моменты счастья расплачиваться потом собственной болью и страданием, также порождают постоянное напряжение, и чем дольше хорошее время — тем сильнее напряжение. Некоторые люди выходят из этой ситуации при помощи довольно грустной присказки: «не жили хорошо — нечего и начинать».

Еще можно выделить «тревогу-несоответствие». Эта тревога сопровождает человека тогда, когда мы оказываемся в новых или непривычных ситуациях и не знаем, как нам «правильно» реагировать. Например, люди, которые никогда не имели больших денег, а потом вдруг стали или много зарабатывать, или им на голову свалилась большая сумма (выигрыш в лотерею, наследство, подарок), начинают переживать сильное беспокойство и желание избавиться от этих денег. И избавляются при помощи огромного количества необязательных или импульсивных трат. «Внезапная» большая сумма денег никак не может вместиться в представления о себе самом, не укладываются в идентичность человека. И пока она висит над душой — не видать покоя. Когда деньги исчезают, человек выдыхает, но одновременно приходят досада или злость на себя за бессмысленно спущенные финансы.

Другой вариант этой тревоги-несоответствия — ситуация, когда человек вырос в деструктивной семье и не может представить, что у него могут быть хорошие, теплые отношения с партнером. В отличие от приведенного выше примера, где человек привык к тому, что длительный период мира — это постепенное накопление недовольства, в этом случае отношения действительно могут быть хорошими. Никто особо ничего не замалчивает, много откровенности и доверия. Но вот не укладывается это в образ себя самого, человек не может поверить в то, что это происходит с ним. Нарастает напряжение, и такое, что тревожащийся человек начинает бессознательно эти хорошие отношения разрушать — постоянно обрушиваться с упреками на партнера, не выполнять обещания, раздувать обиды и так далее — до тех пор, пока внешние отношения не совпадут с внутренним образом того, в каких отношениях я могу находиться.

Помимо тревоги-ожидания и тревоги-несоответствия у тревоги бывает такой аспект, как ее «смещенность». Иногда нам очень страшно обращать осознанное внимание на актуальные вызовы жизни, стоящие перед нами, и энергия эмоций, которые рождаются в ответ на столкновение с этими вызовами, перенаправляется на что-то совсем другое, пусть и косвенно связанное с избегаемым.

Так, несколько лет назад меня вдруг очень сильно озаботили мои родинки. Ну, всем известно, что из них может развиться меланома, и поэтому хорошо бы периодически обращать внимание на них. Я на протяжении трех десятков лет этим совсем не заморачивался, а потом раз — и вдруг сразу несколько родинок — совсем не новых — стали предметом моего беспокойства. Параллельно я вдруг сильно озаботился тем, чтобы меня не кусали клещи — энцефалит и все эти прочие инфекции. Но опять-таки: я два десятка лет ходил в экспедиции, с прививками и без прививок, снял с себя просто невероятное множество как впившихся, так и не впившихся насекомых. Да, небольшая тревога меня всегда сопровождала в моменты, когда я выкручивал клеща из собственной кожи, но чтоб вот такая сильная тревога и еще вообще ДО моего похода куда-то в лес?

В общем, следил я за своими родинками — увеличились, не увеличились? Края ровные или нет? Цвет как, не поменялся? Устав от этого мониторинга, обратился к врачу. Вердикт был: все в порядке, никаких патологических изменений. На время успокоился, но потом вдруг мелькнула мысль «а вдруг он что-то пропустил». И я ухватил эту мысль за хвост: похоже, дело не в родинках. Тревога, возникающая как будто бы «сама по себе», блуждает во мне, находя все новые и новые объекты, чтобы уцепиться за них и обрести форму.

И в разговоре с коллегами как-то прозвучала мысль: такая тревога, связанная со здоровьем, иногда возникает тогда, когда ты что-то очень важное упускаешь, не успеваешь в своей жизни. И тогда обостряется страх смерти — вдруг ты умрешь, но не успеешь этого. Но что именно?

И постепенно картина стала проясняться. Моя жизнь к тому моменту медленно, но верно превратилась в функциональную. В ней было много долга, много обязанностей, много текущих задач, роли отца и мужа, но все меньше и меньше оставалось собственно самой жизни. Этот переход часто совсем незаметен: ты то тут, то здесь себя «поднагружаешь», берешь еще одного клиента (всего лишь один, что такого?), сокращаешь время отпуска (много задач и планов, нужно больше работать и зарабатывать, да и минус два-три дня — что они изменят?). Много включаешься в дела семейные: что-то ремонтировать, помогать с домашками, покупать мебель, выслушивать про школьные и не только проблемы... Всего по чуть-чуть, это не резко свалившаяся гора работы, когда ты ясно и четко ощущаешь всю тяжесть нагрузки... А где среди всего этого функционирования — безусловно важного и ценимого близкими — ты? Получается, ты спасаешь мир — но не для себя. Жизнь уходит, превращаясь в функциональное существование, и страх ее утраты так причудливо воплотился в беспокойство о родинках и едва заметное ощущение тоски. Не о здоровье я тревожился, а об утекающем безвозвратно времени моей жизни, когда можно остановиться и побыть только с собой, солнцем, небом, ветром, любимой книгой... Даже с любимыми детьми и женой, но не как отец и муж-функция, а как теплый, близкий человек, расслабленный, получающий удовольствие от контакта, разрешающий себе брать, а не только отдавать, постоянно думая про то, это и вон то.

Когда разговор с кем-то заходит о страхе старости, о беспомощности, про увядание, я часто вспоминаю о том, что, поскольку будущее скрыто от нас, мы, по сути дела, фантазируем о нем, исходя из того, как ощущаем себя в дне настоящем. Тревога о том, каким будет мое тело или моя жизнь в целом там, за завесой времени, — это тревога о том, что со мной происходит сейчас, которую мы, возможно, не хотим замечать. Беспокойство о чем-то, что разворачивается в дне сегодняшнем, забрасывается куда-то подальше вперед — проще переживать о том, что будет когда-то, чем иметь дело с этим в настоящем. Если я боюсь одиночества «тогда», то что происходит с моими контактами с людьми сейчас? Страх о болезни в будущем — может быть, это переживание о том, что я сейчас порядком запустил себя самого, но не очень хочу об этом думать? Страх того, что умрешь слишком рано — тогда что важное для себя ты прямо сейчас откладываешь? С будущим мы не сделаем ничего, мы можем только развернуться к себе сейчас и задать себе вопрос о том, на что в дне настоящем мне не очень хочется смотреть. И, может быть, и образ будущего может тогда измениться. Если в настоящем тепло, то оно согревает и прошлое, и будущее.

Экзистенциальные философы и психологи выделяют еще аспект тревоги — экзистенциальный. Она рождается как результат осознания нами собственной смертности и конечности жизни. «А часики-то тикают», «я еще так мало успел увидеть», другие подобные мысли уходят своими корнями именно сюда. Наша жизнь конечна, мы совершенно точно не успеем всего, на что рассчитываем в жизни, — нам придется выбирать. В этом ловушка экзистенциальной тревоги — страшно прогадать, страшно сделать неправильный выбор, потому что потом переиграть его не получится. И возникает соблазн принимать решение только тогда, когда соберешь абсолютно всю информацию, и жизнь уходит на бесконечную подготовку к жизни, на постоянное откладывание.

Чаще всего со страхом и тревогой люди пытаются справиться через контроль. Чем сильнее тревога, тем сильнее стремление все контролировать, чтобы не допустить этого напряженно-ожидаемого плохого развития дел. Чрезмерный самоконтроль, стремление контролировать чужую жизнь или поиск универсальных жизненных истин, усвоив которые наконец поймешь, как жить «правильно», — все это реакция на непредсказуемость жизни, на возможность в ней не только достижений, но и неудач. Родитель, который очень сильно боится того, что ребенок, например, залезет на дерево и упадет, будет тщательно следить за тем, чтобы ребенок оставался на земле. А если много страха перед возможностью ребенка заболеть, то дети тщательнейшим образом переутепляются, форточки закрыты наглухо и вообще, сквозняк — угроза жизни. И тут возникает известный парадокс: чем сильнее мы чего-то боимся, тем больше мы делаем для того, чтобы то, чего мы боимся, сбылось. Если ребенок перегревается в одежде — мы повышаем риск того, что он заболеет. Если он не учится лазать по деревьям или по разного рода турникам на детских площадках — у него не будет достаточной ловкости, и вероятность того, что он свалится, если все-таки куда-нибудь полезет, серьезно повышается.

Тревога постоянно сигнализирует нам о том, что мы находимся в мире, где нет гарантий и предопределенности, что нет универсальных правил жизни и нет поведения, которое обеспечит нам тотальную безопасность. Тотальный контроль за собой и другими может привести к снижению опасности, но за счет отказа от контакта с реальным миром, о чем мы уже говорили в главе, посвященной безопасности. Известный психотерапевт Роберт Лихи отметил следующие базовые идеи, которые подпитывают нашу тревогу или вовсе являются главным ее источником.

1. Если что-то плохое может случиться, об этом нужно беспокоиться заранее.
2. Все нужно знать наверняка, нужно обладать всей полнотой знания.
3. Негативные мысли отражают реальность, а не наши личные страхи.
4. Если происходит что-то плохое, то это показывает, что мы за люди.
5. Неудачи неприемлемы, и их нужно предупреждать или избегать.
6. Негативные эмоции невыносимы, их также нужно предупреждать, избегать или избавляться от них.
7. Важно относиться ко всем проблемам как к неотложным (все нужно решать одновременно).

В этих пунктах есть и подсказки к тому, куда двигаться, чтобы снизить уровень тревоги (к сожалению, не всегда это можно сделать самостоятельно, часто нужен психолог или психотерапевт). Мой «любимый» пункт — про неудачи. Есть такое не всегда осознанное ожидание у людей: жизнь должна идти по восходящей. Если ты в чем-то достиг успеха — теперь все, только вверх, только вперед. Неудачи, провалы и даже паузы-зависания начинают восприниматься не как естественная составляющая жизни, а как деградация, отступление, начало конца. Например, написал отличный пост — ну все, теперь все следующие должны быть лучше или, как минимум, не хуже. Провел отличную сессию как психолог — все, теперь каждая трудная, в чем-то неудачная сессия — признак провала (а не естественное обстоятельство). Был полон энергии и сил — теперь это становится нормой, эталоном, и если энергии и продуктивности вдруг стало маловато — все, бей тревогу.

Жизнь воспринимается не как путешествие по дороге по необъятному миру, а как альпинистское восхождение на заснеженную вершину горы. И тогда долго сидеть на месте — это упускать время (а сроки поджимают!) и подвергнуться риску замерзнуть. Нижней точкой отсчета становится предыдущая вершина или отметка.

Братом-близнецом этого мира-горы является мир-солнце, то есть такая жизнь, в которой страдание — патология, а не закономерная часть существования, а счастье — обязанность любого здравомыслящего человека. В таких мирах к переживанию собственно страдания добавляется страдание из-за того, что у тебя есть страдание.

Мы или готовы принять мир во всем его многообразии, включающем опасности, неудачи и страдание, или пытаемся это вычеркнуть — и тогда придется всеми силами биться за то, чтобы их не было, и мы будем обречены на все возрастающую тревогу. Жизнь — это искусство баланса, а не искусство контроля. Сообщества людей, помешанные на безопасности, обречены на резкое возрастание тревожности, ведь мир так велик, в нем происходит так много — а управлять ничем толком не получается.

«Я не на своем месте» — синдром самозванца

Знаменитый «синдром самозванца» — из ряда переживаний, связанных с тревогой и страхом, он сочетает в себе и переживание своего несоответствия ситуации, и напряженное ожидание разоблачения. Представьте себе, что вы работаете на интересной работе, встречаетесь с замечательной женщиной (мужчиной), у вас замечательные друзья и все вроде бы как прекрасно. Но вас периодически гложет ощущение того, что на самом-то деле вы всего этого не заслуживаете. Что вы просто научились притворяться профессионалом, другом или мужчиной, заслуживающим любви женщины. И что стоит вам расслабиться или допустить какой-то ляп, как все сразу же увидят, какой вы на самом деле. Как в «Золушке» — карета превратится в тыкву, а роскошная одежда — в лохмотья.

Если кто-то начинает вас хвалить — хочется опровергать, возникает стыд, как будто вы обманываете людей, вас нельзя хвалить, это все подстава с вашей стороны (при том, что вы никого не обманывали и не подставляли). И чем чаще о вас говорят положительно, тем сильнее это чувство своего несоответствия достигнутым успехам и вершинам и, соответственно, сильнее страх разоблачения, ведь чем выше поднялся, тем больнее падать. А в том, что вы упадете, вы совершенно уверены. Это только вопрос времени.

Синдром самозванца часто связывают с профессиональной деятельностью и достижениями, однако это не совсем верно — ощущать себя выскочкой можно в любой ситуации, где мы сталкиваемся с позитивным отношением к нам других людей. И это не лицемерно-ложная скромность «из вежливости», это реальное ощущение, сопровождающееся следующими вполне выраженными чувствами:

- Чувство вины за то, что обманываешь людей, притворяясь лучше, чем есть «на самом деле», ощущение собственной фальшивости.
- Недоверие к одобрению и позитивной оценке со стороны.
- Страх «разоблачения», сопровождающийся стыдом от мысли о том, что люди, узнав тебя «настоящим», разочаруются.
- Страх не соответствовать ожиданиям, так как тогда все поймут, «какой я идиот» или «как мало на самом деле я знаю и понимаю».

Все вместе эти чувства часто «сливаются» в общую тревогу.

Хочется отдельно отметить, что синдром самозванца — это не навязчивая потребность во внешнем одобрении, что иногда можно встретить в перечне характерных особенностей при этом синдроме. Это чувство несоответствия себя этому самому одобрению и своим достижениям. Поэтому желание признания сочетается здесь с недоверием к нему и нередким стремлением оказаться в тени, а не с ненасытной жаждой получить еще и еще. И, вопреки мифу, синдром самозванца испытывают не только женщины, но и мужчины — гендерной разницы здесь нет, она может быть в том, в каких именно сферах этот синдром «обостряется».

Еще важно отличать синдром от настоящего самозванства, которое обусловлено осознанным притворством или игрой, и от реальных, имеющих основания, сомнений в собственной компетентности. Во втором случае критерий отличия — это всеобщность и постоянство своего ощущения «неправильности», тогда как реальные сомнения связаны с конкретными ситуациями (в которых мы действительно можем оказаться не на высоте).

Страх и стыд провоцируют два основных варианта поведения. Первый — избегающее, когда человек испытывает потребность оставаться в тени, избегать известности и похвалы, а уж если этого не избежать, то переместить фокус внимания на другого человека или случай. Все достижения приписываются другим людям или обстоятельствам, в фокусе внимания отсутствует сам обладатель достижений. Он скажет: «нам повезло, что у нас на пути оказался такой человек, как.», но не «здорово, что я нашел такого человека, как.» Второй — усиление/утроение усилий после того, как тебя одобрили, чтобы теперь оправдать новые, повышенные ожидания окружающих (именно поэтому повышение зарплаты может и не особо радовать таких людей, а провоцировать мысли вроде «другие более достойны. Что они теперь будут обо мне думать?»).

Синдром самозванца может проявляться во всех сферах жизни. Например, ощущение себя «недомужчиной» в окружении других мужчин, которые принимают тебя и считают за своего.

В конечном итоге за синдромом самозванца кроется проблема личностной и профессиональной идентичности. Идентичность — это ощущение своей тождественности, соответствия, принадлежности чему-либо. Гендерная идентичность — ощущение себя настоящим мужчиной или женщиной, профессиональная — ощущение себя настоящим профессионалом своего дела, который получает или зарабатывает деньги за подлинный труд и достижения. Личностная идентичность — ощущение себя настоящим, чувство самого себя, внутренняя наполненность, знание своих сильных и слабых сторон. Если идентичность нами утеряна, то как раз возникают постоянные сомнения в том, насколько мы соответствуем тому или иному образу. Почему мы эту идентичность теряем? Причин может быть много, но чаще всего — значимая фигура в прошлом или в настоящем, которая не принимает нас такими, какие мы есть сейчас, и все время ждет от нас чего-либо другого (разумеется, на первом месте — родители). Такое отношение к себе усваивается и становится нормой, и тогда «Я-позитивный» всегда прячется в будущем, а в настоящем — только «Я-отвергаемый», и, разумеется, как честные люди, мы не можем принимать позитивную оценку со стороны других людей.

Как выбраться из такого нередко мучительного ощущения, сопровождаемого вдобавок еще и одиночеством? Обрести свою идентичность можно двумя путями. Первый — через признание ее другими людьми. Никакие личные увещевания и самовнушения этого сделать не смогут. Есть один важный момент: признание нужно не от всех людей, а только от тех, кто значим для нас и соответствует той идентичности, в которой мы сомневаемся.

Так, например, психолог/психотерапевт может выстроить ощущение себя как профессионала только через оценку и признание своей работы со стороны значимых («референтных») для него коллег. Никакое признание клиентов не сможет восполнить его. Учитель/преподаватель ощущает себя подлинным педагогом через принятие себя в сообществе значимых педагогов, а не через любовь и признание учеников/студентов. Хотя бы потому, что студенты люди зависимые и они не видят многих подводных камней, с которыми сталкиваются педагоги на своем пути. И так далее. Конечно, можно пытаться подпитываться любовью клиентов или студентов, но это путь суррогатный и тупиковый, чреватый стремлением нравиться любой ценой. Подлинных профессионалов провести трудно.

И тут мы сталкиваемся с классической диалектикой, единством противоположностей. Так, может возникнуть вопрос: «Ну хорошо, мнение профессионалов. Но ведь если есть «синдром самозванца», то ведь этот человек не будет доверять мнению профессионалов!» Диалектика в том, что за самоуничижением «самозванца» кроется своеобразная «мания величия». Почему? Потому что если вы не доверяете положительным суждениям о себе людей, которые работают в одной сфере с вами, и не один год, то тут возможны два варианта: либо эти люди не такие уж и профессионалы и умные люди в целом, раз не могут обнаружить ваше притворство и обман, либо вы настолько гениальный притворщик, что с легкостью облапошите любых профи. И это опять возвращает нас к мысли, что все эти профи — дутые и тоже самозванцы. Неспособность принять чужое уважение — это неуважение к тем, кто его выражает, и выражение недоверия. А если еще дальше развивать мысль и признать, что профи все-таки вас раскусили, но просто жалеют вас, то возникает вопрос: что вы за личность такая великая и бесподобная, что другим людям нужно непременно льстить вам, стараться не задеть ваши чувства и лгать относительно ваших достижений? Вы падишах, халиф, наместник Бога на Земле?!

Вот если получится обнаружить «манию величия» и то, с какой легкостью «ничтожный самозванец» обесценивает опыт и знания других людей, то из столкновения этих двух полюсов может родиться способность принимать чужое уважение. И уважать других людей самому.

Второй путь к выходу из этого мучительно-тревожного состояния самозванца (связанный, впрочем, с первым) мне был подсказан Джоном Толкиным. В одном из своих писем он написал такие слова про «Властелина Колец»: «Эта книга написана моей кровью, густой или жидкой — уж какая есть. Большего я не могу». В этих словах я вижу очень много уважения к тому, кто я есть. Эта жизнь пишется моей кровью, густой или жидкой — уж какая есть. Большего я не могу, и крови другой у меня нет. И поэтому бесполезны все эти попытки совершать самому себе кровопускание, с остервенелым требованием «перелейте мне другую!!!», и «резать эти пальцы за то, что у них нет тебя». То, что я могу сейчас (переживая относительно того, как эта книга будет принята читателем) — это садиться за компьютер, печатать эти строчки так, как нравится мне (а не так, как, мне кажется, «было бы правильно и интересно другим»), и надеяться, что они найдут отклик у читателя. Тревогу как таковую это не устранит полностью, но сделает ее переносимой, потому что мне нет нужды притворяться — я делаю то, что могу, не обещаю того, что не могу, и набираюсь мужества встретиться с реакцией других людей на меня и на то, что я делаю. Включая мужество принять и не обесценить не только критику, но и одобрение.

175

Продолжайте читать

КАРТИНА МИРА 15.01.2024
В петле дефицита: почему нам кажется, что чего-то не хватает, когда все есть

ЗДОРОВЬЕ 12.01.2024
«Мы привыкли не обращать много внимания на телесные ощущения»

ЗДОРОВЬЕ 30.12.2022
Exercise Snacks: новый подход к физическим нагрузкам

Рассылка от редакции
В каждом письме — 15 полезных ссылок. Ждите по вторникам
e-mail Подписаться

Все права защищены. Любое использование материалов допускается только при наличии гиперссылки на reminder.media. 18+
Пользовательское соглашение.
© Reminder2024 RSS Разработано в itsumma